

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Mencapai Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Diajukan Oleh :

CHLARASINTA DURI KARTIKA

F100110058

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Naskah Publikasi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Diajukan Oleh :

CHLARASINTA DURI KARTIKA

F100110058

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang Diajukan Oleh :

CHLARASINTA DURI KARTIKA

F100110058

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Pembimbing



Dr. Lisnawati Ruhaena, S. Psi., M. Si

Surakarta, 24 Agustus 2015

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Yang Diajukan Oleh :

ChlaraSinta Duri Kartika

F100110058

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Agustus 2015

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

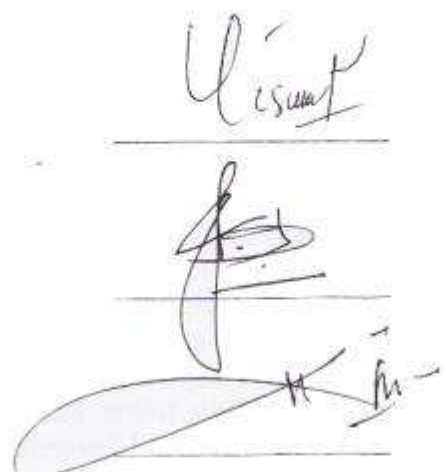
Dr. Lisnawati Ruhaena, S. Psi., M. Si

Penguji Pendamping I

Dr. Eny Purwandari, M. Si

Penguji Pendamping II

Santi Sulandari, S. Psi., M. Ger



Surakarta, 24 Agustus 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Fakultas Psikologi

Dekan

(Taufik Kasturi, M. Si., Ph. D)

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

ChlaraSinta Duri Kartika

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

pingu_110193@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk : 1) Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. 2) Mengetahui tingkat kecerdasan emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. 3) Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. 4) Mengetahui sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan tahun 2013 berjumlah 100 orang yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan. Teknik pengambilan subjek yang digunakan adalah metode *quota sampling*. Adapun skala yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi, mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Goleman dan skala stres akademik yang mengacu pada aspek yang dikemukakan Sarafino (1998), skala kecerdasan emosi dan skala stres akademik peneliti memodifikasi dari skala sebelumnya. Berdasarkan analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Kecerdasan emosi pada subjek penelitian tergolong tinggi dan stres akademik pada subjek penelitian tergolong sedang. Gejala yang mendominasi penyebab munculnya stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah gejala psikis (kognisi dan emosi).

Kata Kunci : *kecerdasan emosi, stres akademik*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah & Alsa, 2012).

Sebagian mahasiswa masuk ke dalam kategori remaja akhir yaitu 18 tahun, dan sebagian yang lain masuk dalam kategori dewasa awal periode pertama yaitu 21-24 tahun

(Monks, 1989). Kehidupan dewasa awal khususnya mahasiswa tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang ada dalam setiap tahap perkembangannya. Permasalahan yang ada tersebut dapat bersumber dari berbagai macam faktor seperti dalam diri sendiri, keluarga, teman sepergaulan atau lingkungan sosial. Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di universitas merupakan hal yang membuat stres, hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah.

Perubahan tuntutan belajar dari masa sebelumnya yang mengharuskan mahasiswa mandiri dalam segala hal aktivitas akademiknya baik itu materi perkuliahan, tugas, laporan, praktikum, tugas akhir serta syarat

kelulusan untuk menghindari *Drop Out* (DO) dan perubahan peraturan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang tiap tahun berubah menyebabkan timbulnya stres yang melanda para mahasiswa. Dalam salah satu berita di Republika (16 Agustus 2014), dikatakan bahwa dalam peraturan Permendikbud No 49 tahun 2014 pasal 17, menjelaskan bahwa studi terpakai bagi mahasiswa untuk program sarjana (S1) dan Diploma (D4) maksimal 5 tahun. Dengan adanya peraturan tersebut, seluruh universitas yang ada di seluruh Indonesia wajib memberlakukan aturan untuk mahasiswa yang menempuh studinya dengan batas waktu 5 tahun. Jelas hal ini membuat mahasiswa di seluruh Indonesia merasa ketar-ketir atas kabar baru yang dibuat Menteri

Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud).

Stres bisa dialami oleh setiap orang termasuk mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa selama masa studi sangat mungkin terjadi mengingat tingginya kompleksitas masalah yang mungkin dihadapi yang dapat berakibat pola pikir seseorang menjadi kacau. Mahasiswa tidak hanya dituntut mempunyai keterampilan teknis tapi juga diharapkan memiliki daya dan kerangka pikir serta sikap mental dan kepribadian tertentu sehingga mempunyai wawasan luas dalam menghadapi masalah dalam lingkungan sosialnya.

Sarafino (1994) mendefinisikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara

tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).

Hans Selye (dalam Pinel, 2009) adalah yang pertama kali mendeskripsikan respons stres pada 1950-an. Selye mengatribusikan respons stres pada aktivasi *sistem korteks-adrenal pituitaria-anterior* yang menyimpulkan bahwa stresor yang memengaruhi sirkuit-sirkuit neural menstimulasi pelepasan *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* (*hormon adrenokortikotropik*) dari pituitaria anterior, sehingga ACTH pada gilirannya akan memicu pelepasan

glukokortikoid dari korteks adrenal, sehingga glukokortikoid menghasilkan banyak di antara efek-efek respons stres. Stresor juga mengaktifkan sistem saraf simpatik, sehingga meningkatkan jumlah epinefrin dan norepinefrin yang dilepaskan dari medula adrenal. Besarnya respons stres bukan hanya bergantung pada stresor dan individunya. Fitur utama teori Selye adalah pendapatnya bahwa stresor fisik maupun psikologis menginduksi respons stres yang secara umum sama. Respons stres kompleks dan bervariasi, respons tepatnya bergantung pada stresornya, kapan waktunya, sifat orang yang mengalami stres, dan bagaimana orang yang mengalami stres bereaksi terhadap stresornya.

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri (Gunawati dkk, 2006).

Dalam kesehariannya, mahasiswa dituntut untuk berpikir secara cepat, tanggap dan peka terhadap perasaan dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Bila seorang mahasiswa tidak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka hal-hal yang dilakukan terkesan terburu-buru dan dipaksakan,

mengikuti kehendak emosinya dan mengacuhkan orang-orang disekelilingnya. Kecerdasan emosi yang tinggi sangat diperlukan bagi mahasiswa dimana aktivitas tersebut langsung berkaitan dengan kehidupannya sehari-hari untuk mengontrol emosi-emosi yang tidak diinginkan seperti stress, depresi, amarah, putus asa, pesimis, takut, kesedihan dan rasa malu.

Menurut Goleman (1999) kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan merasakan emosi yang dialami (kesadaran emosi), mengelola emosi, bisa melakukan empati (membaca emosi), membina hubungan dengan orang lain dan memanfaatkan emosi secara produktif sebagai penunjang performa seseorang. Bar On (dalam Megawati, 2010) mendefinisikan

kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Menurut Goleman (1999), ada 2 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, factor tersebut terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Berikut ini penjelasan masing-masing faktor :

a. Faktor internal. Faktor internal merupakan factor yang timbul dari individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang, otak emosional dipengaruhi oleh keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan hal-hal lain yang berada pada otak emosional.

b. Faktor eksternal dimaksudkan sebagai faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk atau mengubah sikap. Pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perseorangan, secara kelompok, antara individu mempengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit (Ifham, 2002).

Menurut Goleman, kecerdasan emosional bukan lawan dari kecerdasan kognitif; orang-orang tertentu unggul pada keduanya, sementara yang lain hanya pada salah satunya.

Dengan kata lain seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi

akan mampu mengenali emosi yang ada didalam dirinya, kemudian mengelolanya secara baik emosi yang ada didalam dirinya tersebut agar menjadi sumber energi emosi positif yang dapat dimanfaatkan untuk menangani perasannya atau melawan perasaan yang tidak menyenangkan, serta mampu mengenali emosi orang lain dan mampu membina hubungan, sehingga dengan kemampuan-kemampuan tersebut akan membimbing pikiran dan tindakan seseorang untuk menyesuaikan diri maupun mengatasi tuntutan atau tekanan lingkungan dimana ia berada (Megawati, 2010).

Hipotesis penelitian ini menyatakan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula stres akademiknya.

METODE PENELITIAN

Identifikasi variabel penelitian :

Variabel bebas : kecerdasan emosi.

Variabel tergantung : stres akademik.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2013 yang berjumlah 100 orang, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *quota sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan

emosi dan skala stres akademik. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi $r = -0,535$ dengan $p = 0,00$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka akan semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Sumbangan efektif menunjukkan seberapa besar peran atau kontribusi variabel bebas terhadap variabel tergantung.

Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosi terhadap stres akademik yaitu sebesar 28,6% yang ditunjukkan oleh nilai r sebesar $-0,535$ kemudian dikuadratkan ($r^2 = 0,286$) dan 71,4 % sisanya dipengaruhi variabel lainnya.

Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa kecerdasan emosi tergolong dalam kategori tinggi dengan rerata empirik (RE) sebesar 111,26, sedangkan rerata hipotetik (RH) sebesar 92,5. Stres akademik pada subjek penelitian tergolong sedang yang ditunjukkan dengan rerata empirik (RE) sebesar 55,34, sedangkan rerata hipotetik (RH) sebesar 66. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kecerdasan emosi yang baik. Berarti kecerdasan emosi pada mahasiswa mahasiswi Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki pengelolaan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik dengan menenangkan diri dan menjalankan aktifitas perkuliahan seperti biasa, berusaha untuk membuat nyaman dengan menikmati setiap proses yang dijalani, berusaha mencari referensi diluar seperti perpustakaan online maupun internet, mengerjakan sedikit demi sedikit tugas yang sudah diberikan dosen, membuat manajemen waktu, menyusun jadwal pembuatan tugas dan belajar, berpikir positif.

Bar On (dalam Megawati, 2010) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil

dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Stres akademik pada subjek penelitian tergolong sedang yang ditunjukkan dengan rerata empirik (RE) sebesar 55,34, sedangkan rerata hipotetik (RH) sebesar 66. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki stres akademik yang tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah menghadapi tuntutan akademik di dalam perkuliahan. Para mahasiswa belum menganggap bahwa tuntutan akademik yang dialami saat ini menjadi sebagai sebuah ancaman. Menurut Richard (2010), stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu

merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat saja positif (misalnya merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh : kematian keluarga). Sesuatu didefinisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu terhadapnya.

Menurut Hans Selye (dalam Pinel, 2009) stres muncul akibat adanya stressor, stressor tersebut akan mengaktifkan hormon dalam tubuh dan mengirim sinyal ke otak khususnya otak bagian depan untuk selanjutnya informasi tersebut akan diolah bisa berupa emosi, memori, motivasi, dan perhatian yang berfokus di basal ganglia dan dasar otak bagian depan. Informasi berupa stressor tersebut diubah menjadi

stressor positif atau stressor negatif berdasarkan respon individu terhadap stressor itu sendiri, hal itu tergantung pada faktor cerdas emosi yang dimiliki oleh individu.

Aspek yang paling mendominasi munculnya stres di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah aspek psikis (kognisi dan emosi) yaitu sebesar 48 % gejala yang paling dominan muncul adalah rasa cemas, produktivitas menurun kemudian di susul dengan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan sering merasa jenuh berdasarkan perolehan dari jawaban responden yang sudah mengisi angket.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada

mahasiswa Fakultas Psikologi UMS. Penelitian ini masih terdapat kelemahan diantaranya subjek yang digunakan masih terlalu luas dan belum dispesifikan, sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mempersempit subjek yang akan diteliti misalnya subjek selain menjadi mahasiswa juga terlibat aktif menjadi asisten mata kuliah atau mahasiswa yang bekerja sambil atau *part time*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMS, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi

maka akan semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi stres akademik.

2. Tingkat kecerdasan emosi termasuk ke dalam kategori tinggi.
3. Tingkat stres akademik termasuk ke dalam kategori sedang.
4. Peranan atau sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap stres akademik menunjukkan bahwa koefisien determinan (r^2) sebesar 0,286. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memberi sumbangan efektif sebesar 28,6% dalam mempengaruhi stres akademik, sedangkan sisanya yaitu 71,4% dipengaruhi oleh variabel lain.
5. Baik aspek fisik dan aspek psikis masing-masing saling

mempengaruhi dan bersinergi dalam munculnya stres akademik, namun aspek yang paling mendominasi penyebab munculnya stres akademik yang di alami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah aspek psikis (kognisi dan emosi).

SARAN

Berdasarkan hasil analisis maka penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Subjek Penelitian

- a. Subjek penelitian diharapkan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan kecerdasan emosi dengan cara merealisasikan aspek-aspek yang ada pada variabel tersebut sehingga dapat mengelola dan memotivasi

diri sendiri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik.

- b. Mahasiswa diharapkan untuk memiliki motivasi yang besar dan mempunyai target untuk segera menyelesaikan tuntutan akademiknya. Tingkat stres akademik yang dimiliki oleh subjek penelitian akan berdampak pada penyelesaian tugas-tugas akademik dengan menunda-nunda.

2. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Penulis menyarankan kepada pihak Fakultas Psikologi agar mengadakan pelatihan dan pembinaan yang memberikan stimulus kepada mahasiswa pada saat kegiatan perkuliahan dengan cara berdiskusi sehingga terlatih untuk

memotivasi memecahkan permasalahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama, penulis menyarankan untuk lebih mempersempit subjek penelitian misalnya mahasiswa yang bekerja sebagai asisten dosen atau bekerja paruh waktu, mencoba variabel lain, menggunakan teknik pengambilan sampel lain dan lebih memperhatikan instrumen yang digunakan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ifham, A. (2002). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa. *Laporan Penelitian* (hal. 1-41). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.

Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence : Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Utama Pembimbing Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* , 93-115.

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi* , 67-75.

Megawati, P., & Yuwono, S. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Perawat ICU dan Perawat IGD. *Indigenous* , 169-178.

Monks, F., Knoers, A., Haditono, & Rahayu, S. (1989). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Pinel, John P.J. (2009). Biopsikologi (ed 7). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Republika. (2014). *Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta Tolak Kebijakan Kuliah Lima Tahun*. Diunduh dari <http://www.republika.com>. Diakses tanggal 15 Desember 2014.

Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology : biopsychosocial interactions (second edition)*. New York: John Wiley & Sons.